Bab 8

Teknik Dasar Renang (Renang Gaya Bebas dan Gaya Dada)

Sumber: *www.library.thinkquest.org*, 2009

Gambar 8.1 Renang merupakan olahraga air yang mengasyikkan.

Tahukan kalian, nama-nama seperti Elsa Manora Nasution atau Richard Sambera? Dua orang tersebut adalah atlet renang nasional dari Indonesia di era 1990 sampai 2000-an. Adakah di antara kalian yang menyukai olahraga renang? Mengapa kalian menyukainya? Renang merupakan salah satu olahraga air yang mengasyikkan. Renang memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan, dan kemampuan untuk menyelamatkan diri dalam keadaan darurat di dalam air.

Kata Kunci

renang, gaya bebas, gaya dada, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan

Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan. Namun demikian suatu kombinasi tertentu dari beberapa jenis gerakan dapat lebih efisien daripada kombinasi yang lain. Oleh sebab itu para perenang mengelompokkan kombinasi gerakan tersebut ke dalam gaya-gaya renang. Nah, dalam bab ini akan dibahas tentang renang gaya bebas dan gaya dada. Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu menguasai dan mempraktikkan teknik dasar dalam renang gaya bebas serta melakukan koordinasi teknik dasar pada renang gaya dada.

A. Renang Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki pada renang gaya bebas,
2. mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan pada renang gaya bebas, dan
3. mempraktikkan teknik dasar pernapasan pada renang gaya bebas.

Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar renang gaya bebas. Nah di kelas VIII ini kalian akan sedikit mengulang materi yang telah kalian pelajari di kelas VII. Namun demikian di kelas VIII ini juga akan dibahas beberapa teknik lanjutan yang akan menambah wawasan kalian tentang teknik dasar renang.

Menurut David G. Thomas dalam buku *Renang, Langkah-Langkah Menuju Keberhasilan* (1998 : 111), renang gaya bebas adalah teknik berenang yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air atau sering juga disebut *crawl*. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan paling efisien. Oleh sebab itu, gaya bebas sering disebut renang yang sesungguhnya.

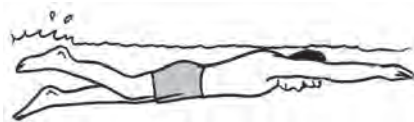
Berikut ini beberapa teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik dasar pernapasan pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan dan dikuasai siswa dengan nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

1. Teknik Dasar Gerakan Kaki

Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong atau penggerak dan terutama berperan sebagai pengatur keseimbangan tubuh.

Latihan gerakan kaki dapat dilakukan di kolam dangkal. Siswa dapat melakukan latihan gerakan kaki dalam renang gaya bebas dengan cara berikut ini.

a. Sikap Awal

1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air.
3) Kepala atau muka menghadap ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.2 Teknik gerakan kaki dalam renang gaya bebas.

b. Gerakan Kaki

1) Gerakan kaki dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki. Kaki kiri dan kaki kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah.
2) Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan rileks dan jangan terlalu tinggi terangkat ke atas permukaan air, tetapi cukup dekat pada permukaan air.
3) Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas dan yang ke bawah kurang lebih antara 25 – 40 cm.

2. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Gerakan Kaki pada Renang Gaya Bebas

Berikut adalah bentuk-bentuk latihan gerakan kaki pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

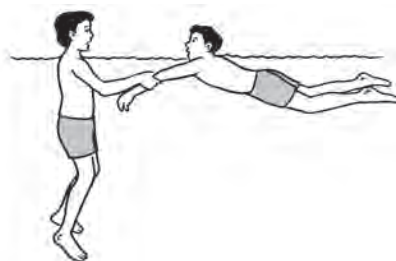
Latihan gerak dasar menendang sambil duduk di pinggir kolam.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara melakukan gerakan kaki menendang bergantian kanan kiri, dan sumber gerakan dari pangkal paha. Latihan ini dilakukan sambil duduk di pinggir kolam.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.3 Latihan gerakan kaki 1.

b. Latihan 2

Latihan gerakan kaki pada renang gaya bebas dapat dilakukan dengan bantuan salah seorang teman. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara meminta bantuan teman untuk memegang kedua lengannya ketika di dalam air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.4 Latihan gerakan kaki 2.

Lengan, badan, dan kaki diluruskan. Teknik gerakan kaki naik turun, kanan dan kiri bergantian. Pada saat menggerakkan kaki, perenang maju ke depan, sedangkan teman yang memegang lengan bergerak mundur.

c. Latihan 3

Latihan gerakan kaki renang gaya bebas dilakukan dengan cara kedua tangan berpegangan pada papan pelampung.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa ketika di dalam air dengan menggunakan papan pelampung sebagai pegangan tangan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, teknik gerakan kakinya sama dengan gerakan pada latihan sebelumnya. Pada saat kaki digerakkan, perenang bergerak maju ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.5 Latihan gerakan kaki 3.

3. Teknik Dasar Gerakan Lengan

Berikut ini cara melakukan teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas yang dapat dipratikkan siswa.

a. Sikap Awal

1) Sikap permulaan berdiri kangkang, badan dibungkukkan sehingga horizontal dengan permukaan air, kepala di atas permukaan air.
2) Gerakkan tangan satu per satu, dimulai dengan memasukkan tangan dan jari-jari. Pada saat tangan lurus ke muka, jari-jari rapat. Selanjutnya mulailah gerakan mendayung dengan jalan menekan air sekuat mungkin dan mendorong ke belakang dan membengkokkan lengan ke arah dada.

b. Gerakan Lengan dalam Renang Gaya Bebas

Gerakan lengan dalam renang gaya bebas dibagi menjadi tiga tahap.

1) *Pull* (gerakan menarik)

Dimulai dari posisi lurus ke depan, kemudian lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.

Gerakan menarik, dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

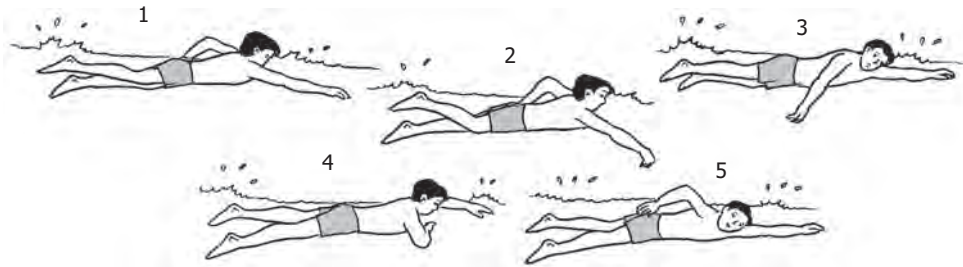
a) Menarik di bawah tubuh pada garis tengah.
b) Menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah.
c) Menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah.
d) Menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

2) *Push* (gerakan mendorong)

Setelah siku mencapai bidang vertikal bahu dilanjutkan dengan gerakan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.

3) *Recovery* (gerakan istirahat)

Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang, dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air, diikuti dengan lengan bawah dan jari-jari secara rileks kemudian digeser ke arah depan di atas permukaan air.

Selanjutnya jari-jari dimasukkan ke dalam air.
Gerakan istirahat dapat dilakukan dengan cara berikut ini.
a) Siku diangkat tinggi
b) Siku diangkat sedang
c) Siku diangkat rendah atau menengah lurus

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.6 Teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas.

4. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Gerakan Lengan pada Renang Gaya Bebas

Berikut ini beberapa latihan gerakan lengan pada renang gaya bebas yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Siswa dapat berlatih melakukan gerakan lengan renang gaya bebas, dengan kedua paha mengapit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus, serta badan terapung di atas permukaan air.

Sumber: Dokumen Penerbit, 2009

Gambar 8.7 Latihan gerakan lengan 1.

b. Latihan 2

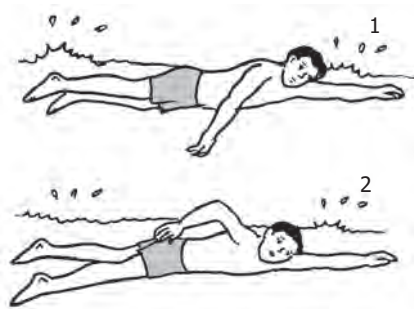
Siswa dapat berlatih melakukan gerakan lengan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang. Berikut ini cara mempraktikkan latihannya.

Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air. Kedua kaki dipegangi teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus. Lakukan gerakan tangan kiri dan tangan kanan secara bergantian. Ketika tangan kiri selesai mengayuh dan mulai diangkat keluar dari dalam air, tangan kanan langsung masuk ke dalam air dan mengayuh ke belakang begitu seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.8 Latihan gerakan lengan 2.

5. Teknik Pernapasan pada Renang Gaya Bebas

Prinsipnya, pernapasan pada renang gaya bebas adalah pengambilan udara yang dilakukan dengan mulut, ketika kepala diputar ke samping atas sehingga mulut berada di atas permukaan air. Setelah itu udara dikeluarkan dan diembuskan kembali di dalam air ketika kepala kembali ke sikap semula. Pengambilan udara dilakukan dengan menggunakan mulut dengan tujuan untuk menghindari masuknya air ke lubang hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.9 Teknik pernapasan pada renang gaya bebas.

Teknik pernapasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan cara memutar leher ke kanan atau ke kiri dan bersamaan dengan itu tangan melakukan gerak tarikan. Atau ketika tangan melakukan gerak dorongan, mengambil udara melalui mulut saat di atas permukaan air.

6. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Pernapasan pada Renang Gaya Bebas

Berikut ini beberapa latihan teknik pernapasan renang gaya bebas.

a. Latihan 1

Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas berpegangan di dinding kolam. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.10 Latihan teknik pernapasan 1.

1) Posisi badan telungkup terapung di permukaan air, kedua tangan memegang dinding kolam, kedua kaki lurus ke belakang.
2) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 x pukulan dan putar leher ke kanan atau ke kiri, lalu hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.
3) Setelah bernapas melalui mulut, lalu masukkan lagi muka ke dalam air dan buang napas di dalam air. Latihan dilakukan berulang-ulang.

b. Latihan 2

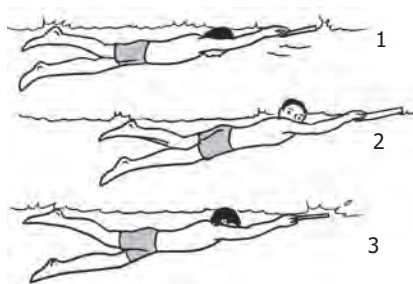
Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas dengan berpegangan pada papan pelampung. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Posisi telungkup di atas permukaan air. Badan, kedua kaki dan lengan lurus memegang papan pelampung.

2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali, lalu putar leher ke kanan atau ke kiri, ambil napas melalui mulut di atas permukaan air.
3) Masukkan lagi muka ke dalam air dan buang napas di dalam air. Demikian latihan dilakukan berulang-ulang.

c. Latihan 3

Melakukan teknik pernapasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Posisi telungkup di atas permukaan air dengan badan, kaki, dan lengan lurus.
2) Lakukan gerakan kaki dan tarik lengan kanan ke belakang, lalu putar leher ke atas dan hirup udara melalui mulut.
3) Saat lengan diputar dan masuk di air, lalu putar kembali leher dan masukkan muka ke dalam air dan buang napas di dalam air.
4) Latihan dilakukan berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.11 Latihan teknik pernapasan 2.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.12 Latihan teknik pernapasan 3.

B. Renang Gaya Dada (*Chest Stroke*)

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada,
2. melakukan koordinasi teknik dasar meluncur, gerakan kaki dan gerakan lengan pada renang gaya dada, dan
3. melakukan koordinasi teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada.

Gaya dada (*chest stroke*) merupakan salah satu dari empat gaya renang yang diperlombakan dalam pertandingan-pertandingan renang internasional. Renang gaya dada disebut juga gerak katak karena berenang dengan menggunakan gaya dada ini menirukan gerakan katak di air. Agar dapat melakukan renang gaya dada dengan baik, maka perenang harus mengatur posisi tubuh pada saat berada di permukaan air.

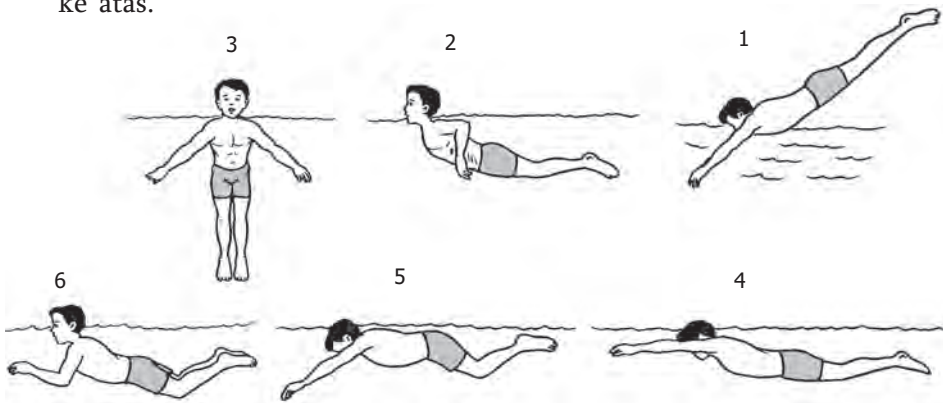
Berikut ini teknik dasar renang gaya dada yang harus dikuasai dan dilakukan dengan nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

1. Sikap Badan di Permukaan Air pada Renang Gaya Dada

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada adalah meliputi hal-hal berikut ini.

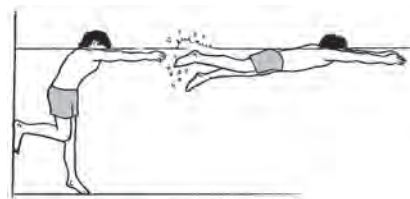
a. Sikap badan telungkup di permukaan air dan sebaiknya sejajar dengan air agar tekanan air terjadi sekecil mungkin. Pandangan mata lurus ke depan.

b. Badan dan seluruh anggota badan dalam keadaan rileks agar mempermudah posisi badan di atas permukaan air.

c. Pada saat meluncur ke depan, posisi badan diusahakan sedatar mungkin. Kepala masuk ke dalam permukaan air kira-kira 80% dengan muka sedikit terangkat ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.13 Sikap badan di permukaan air pada renang gaya dada.

2. Teknik Dasar Meluncur

Teknik dasar meluncur dalam renang adalah terlepasnya badan dari dinding kolam akibat tolakan air, sehingga keadaan badan berada di atas air (terapung) dengan posisi badan lurus, tangan lurus di samping telinga, telapak tangan menghadap ke bawah dan kaki sejajar rapat. Berikut ini teknik-teknik dasar meluncur yang dapat dipraktikkan siswa.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.14 Teknik dasar meluncur.

a. Berdiri dengan satu kaki sedangkan kaki yang satunya ditekuk, telapak kaki menempel pada dinding kolam, sikap badan dibungkukkan ke depan dan posisi kedua tangan lurus ke depan.

b. Tolakkan kedua kaki yang menempel pada dinding kolam, hingga badan terdorong ke depan dalam sikap mengambang dan bersiap akan meluncur.

3. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Dada

a. Teknik Dasar Gerakan Kaki

Berikut ini beberapa latihan teknik dasar gerakan kaki yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Latihan 1

Latihan gerak dasar kaki gaya dada sambil berdiri di pinggir menghadap kolam. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

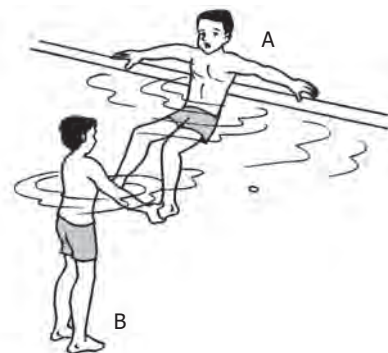
a) Berdiri di pinggir kolam, kedua tangan berpegangan pada dinding kolam dan pandangan menghadap ke kolam.
b) Kedua kaki masuk di dalam air.
c) Lakukan gerak menekuk kedua lutut dan meluruskan kedua kaki yang diawali gerak memutar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.15 Latihan gerakan kaki renang gaya dada sambil berdiri menghadap kolam.

2) Latihan 2

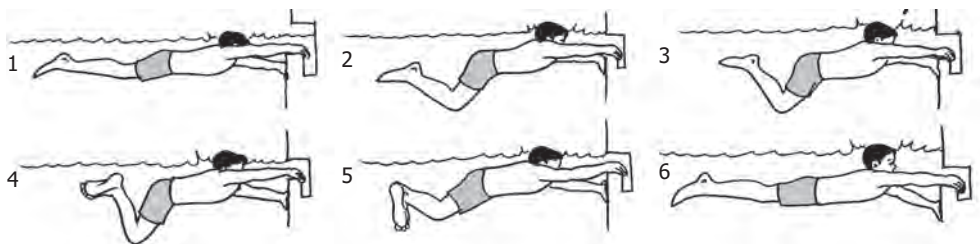
Latihan gerakan kaki pada gaya dada dilakukan sambil berdiri menghadap kolam, telapak kaki dipegangi teman sebagai bebannya. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang.
b) A berdiri menghadap ke kolam dengan kedua lengan berpegangan di dinding kolam. B berdiri sambil memegangi kedua telapak kaki A.
c) A melakukan gerakan kaki seperti pada latihan 1. Pegangan telapak kaki oleh teman berfungsi memberi hambatan atau beban.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.16 Latihan gerakan kaki berdiri menghadap kolam dengan telapak kaki dipegang teman.

3) Latihan 3

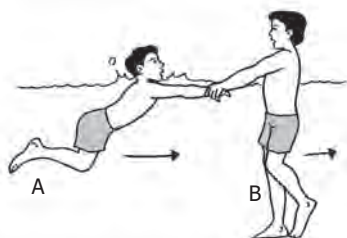
Latihan gerakan kaki gaya dada sambil memegang dinding kolam. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Kedua lengan, berpegangan pada parit kolam.
b) Badan, lengan, dan kedua kaki lurus, hingga posisi badan terapung di atas permukaan air.
c) Lakukan gerakan kaki gaya dada.
d) Menekuk kedua lutut bersamaan pergelangan kaki diputar ke atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.17 Latihan teknik dasar gerakan kaki berpegangan pada dinding kolam

4) Latihan 4

Latihan gerakan kaki, dengan kedua lengan dipegangi teman. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang.
b) A telungkup posisi terapung di air.
c) B memegangi kedua lengan A di depan.
d) A melakukan gerakan kaki renang gaya dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.18 Melakukan gerakan kaki dengan bantuan teman.

b. Teknik Dasar Gerakan Lengan

Pada prinsipnya gerakan lengan dalam renang gaya dada dibedakan menjadi dua yaitu gerakan menarik (*pull*) dan gerakan istirahat (*recovery*).

1) Gerakan menarik (*pull*)

Gerakan menarik (*pull*) pada renang gaya dada dapat dilakukan siswa dengan cara berikut ini.

a) Lakukan gerakan kedua lengan ke luar (ke samping) sampai berjarak ± 30 cm antara lengan kiri dan kanan.
b) Bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar dengan wajar. Selanjutnya tarik kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Pada saat ini gerakan pada siku terlihat jelas.
c) Putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada. Kedua siku mengikuti rapat di bawah dada.

2) Gerakan pengembalian lengan (*recovery*)

Gerakan pengembalian lengan dapat dilakukan siswa setelah telapak tangan dan kedua siku rapat di bawah dada, dan selanjutnya kedua lengan didorong lurus ke depan serta usahakan agar kedua lengan dalam sikap rileks dengan posisi horizontal.

Berikut ini beberapa latihan teknik dasar gerakan lengan (tangan).

1) Latihan 1

Latihan gerakan tangan dengan menggunakan sebuah pelampung kaki bertali di salah satu pergelangan kaki.

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

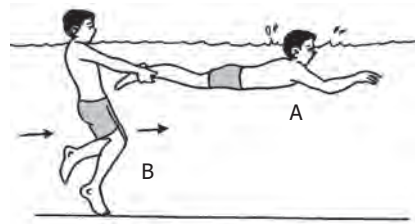
a) Diawali dari posisi mengapung telungkup di atas air dengan kedua tangan diluruskan ke depan.
b) Tekuk pergelangan tangan hingga ujung jari tangan lurus menghadap ke bawah dan siku diangkat seperti posisi tangan di atas. Dagu sedikit di-angkat agar bisa tetap melihat saat melakukan gerakan tangan.
c) Gerakan tangan dilakukan dengan mengayuh dalam gerakan setengah melingkar (ke luar, ke belakang, dan ke dalam) dengan siku ditekuk 90° dari ujung jari lurus menghadap ke bawah.
d) Gerakkan siku kembali ke sisi tubuh sedangkan telapak tangan harus tetap sejajar dengan dagu dan leher.
e) Putar tangan hingga telapak tangan menghadap ke bawah. Doronglah tangan ke depan tepat di bawah permukaan lurus ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.19 Latihan gerakan tangan dengan menggunakan pelampung kaki bertali

2) Latihan 2

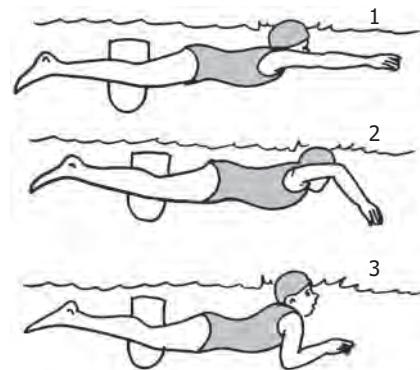
Latihan melakukan gerakan tangan, dengan kedua kaki dipegangi teman. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Latihan ini dilakukan dua orang (A dan B).
b) A telungkup terapung di atas air.
c) B berdiri di belakang memegangi kedua kaki A.
d) Selanjutnya A melakukan gerakan tangan renang gaya dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.20 Latihan gerakan tangan dengan bantuan teman

3) Latihan 3

Latihan gerakan tangan dengan kedua paha kaki menjepit papan pelampung. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan sikap berdiri di pinggir kolam dangkal, kedua paha menjepit papan pelampung.
b) Lakukan posisi telungkup terapung di atas air, kedua lengan dilurus-kan ke depan dan kedua kaki lurus ke belakang.
c) Lakukan gerakan tangan gaya dada dengan teknik sama seperti latihan-latihan sebelumnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.21 Latihan gerakan tangan dengan penjepit pelampung.

c. Teknik Dasar Pernapasan

Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada dengan cara berikut ini.

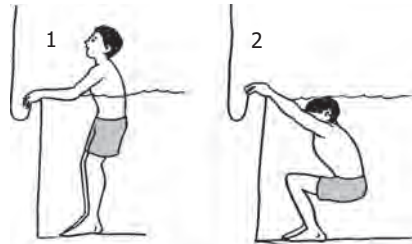
Gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada akhir dorongan dari gerakan lengan (*pull*) ketika tangan siap mendorong ke depan. Kepala diangkat sampai batas mulut keluar dari permukaan air, pada saat pengambilan napas posisi badan tetap dalam posisi horizontal/segaris dengan bahu. Pengeluaran napas dilakukan pada waktu gerakan lengan kembali ke sikap awal, bersamaan dengan hidung dan mulut masuk ke dalam permukaan air, lalu keluarkan napas melalui mulut dan hidung sedikit demi sedikit.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.22 Teknik pernapasan pada renang gaya dada.

Berikut ini beberapa latihan pembelajaran teknik dasar pernapasan pada renang gaya dada yang dapat dipraktikkan siswa.

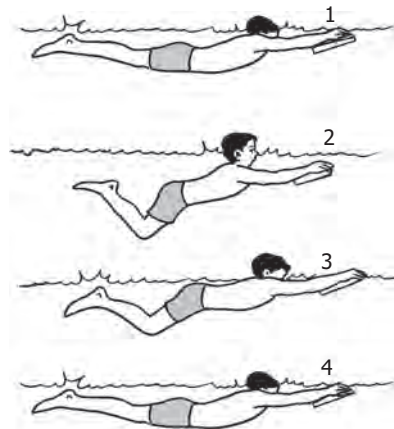
1) Latihan 1

Latihan melakukan pernapasan dengan berpegangan pada dinding kolam. Siswa dapat mempraktikkan latihan ini dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan berdiri di pinggir kolam, kedua lengan berpegangan pada dinding kolam.
b) Hirup udara di atas permukaan air kemudian rendahkan lutut hingga kepala masuk di permukaan air kemudian buang udara di dalam air melalui mulut.
c) Setelah itu naikkan lutut dan angkat kembali kepala ke atas permukaan air untuk menghirup udara.
d) Demikian seterusnya

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.23 Latihan pernapasan dengan berpegangan pada dinding kolam.

2) Latihan 2

Latihan pernapasan dilakukan dengan kedua tangan berpegangan pada papan pelampung. Siswa dapat mempraktikkan latihan ini dengan cara berikut ini.

a) Diawali dengan posisi telungkup terapung di permukaan air, kedua lengan memegang papan pelampung di depan badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 8.24 Latihan pernapasan dengan memakai papan pelampung.

b) Pada saat kedua kaki ditarik mendekati pinggul, leher diangkat ke atas permukaan air untuk menghirup udara.
c) Pada saat kedua kaki melakukan dorongan ke belakang, masukkan kembali kepala ke dalam air dan buang napas melalui mulut.

d. Koordinasi Renang Gaya Dada

Gerakan koordinasi renang gaya dada adalah tahapan dimana seluruh teknik dasar yang telah dipelajari mulai digabungkan. Di bawah ini adalah gerakan-gerakan koordinasi dalam renang gaya dada yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.

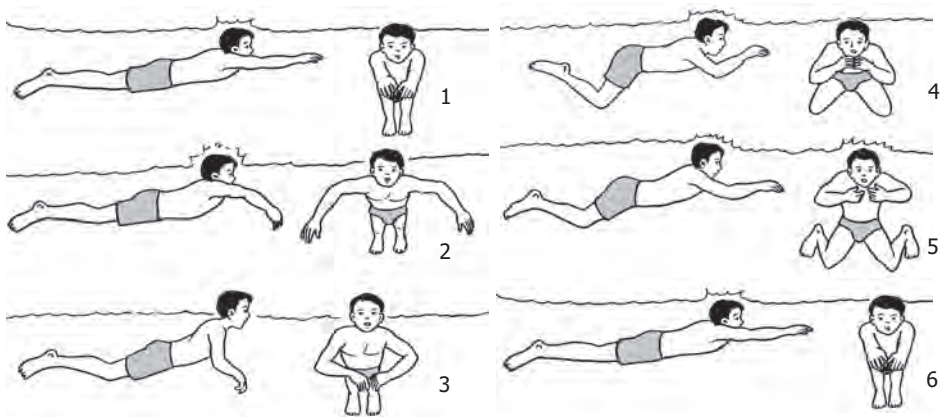
1) Tahap persiapan

a) Posisi badan telungkup terapung di atas permukaan air.
b) Kedua lengan lurus, kedua kaki lurus ke belakang.
c) Pandangan ke depan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
b) Tangan direntangkan, dilanjutkan siku ditekuk membentuk sudut 90° pada waktu tangan bergerak mengayuh ke luar, telapak tangan lurus ke bawah dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
c) Pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat mengambil napas dengan menghirup udara.
d) Setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, badan didorong ke depan lurus, kepala turun dan buang napas di bawah permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

3) Akhir gerakan

a) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus.
b) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 8.25 Koordinasi teknik dasar pada renang gaya dada.

Informasi & Tips

- ☆ Dianjurkan tidak berenang sendirian tetapi harus ada pendamping sehingga ada yang memberi pertolongan ketika terjadi kecelakaan.
- ☆ Kenali terlebih dahulu tempat yang akan digunakan sehingga diketahui lokasi mana yang dalam dan yang dangkal.
- ☆ Lakukan kegiatan pembelajaran renang secara bertahap dimulai dari yang mudah ke yang lebih sulit.
- ☆ Jangan langsung berenang sehabis makan, tetapi tunggu minimal setelah 30 menit atau lebih lam alagi.
- ☆ Jangan bermain atau berlari-lari di dekat area kolam.
- ☆ Membersihkan badan sebelum dan sesudah melakukan belajar renang.

Info Khusus

Pertandingan renang telah dimulai di Eropa sekitar tahun 1800 dan sebagian besar menggunakan gaya dada. Renang gaya bebas pertama kali dikenalkan oleh Arthur Trudgen. Olahraga renang pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade modern tahun 1896 di Athena, Yunani. Pada Olimpiade ini hanya empat nomor yang dipertandingkan, yaitu nomor 100 m, 500 m, 1200 m, nomor bebas, dan 100 m bagi para pelaut.

Rangkuman

- ☆ Renang gaya bebas (*crawl stroke*) adalah teknik berenang yang menggunakan gerakan mengayunkan tangan lewat atas permukaan air. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat dan paling efisien.
- ☆ Gerakan kaki dalam renang gaya bebas berperan sebagai tenaga pendorong atau penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh.
- ☆ Gerakan tangan dalam renang gaya bebas dibagi menjadi tiga tahap yaitu gerakan menarik (*pull*), mendorong (*push*), dan istirahat (*recovery*).
- ☆ Pernapasan pada renang gaya bebas dilakukan dengan mulut dan dilakukan saat kepala diputar ke samping atas hingga mulut berada di atas permukaan air, udara dihirup dan diembuskan di dalam air.
- ☆ Renang gaya dada (*chest stroke*) disebut juga renang gerak katak karena berenang menggunakan gaya dada menirukan gerakan katak di air.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam renang gaya dada yang harus dikuasai meliputi sikap badan di permukaan air, teknik dasar meluncur, teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan dan teknik dasar pernapasan.
- ☆ Gerakan koordinasi renang gaya dada adalah tahapan dimana seluruh teknik dasar dalam renang gaya dada seperti teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan teknik pernapasan yang telah dipelajari perenang digabungkan menjadi satu rangkaian gerak.

Evaluasi Bab 8

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Gerakan maju dalam renang gaya bebas didapat dari ... .
   a. tangan
   b. kaki
   c. tangan dan kaki
   d. ayunan tangan
2. Gerakan kaki renang gaya bebas yang benar adalah ... .
   a. menyilang di dalam permukaan air
   b. turun naik menekan permukaan air
   c. menendang serta mengipas di dalam air
   d. memutar di dalam air
3. Hal yang dapat menyebabkan perenang gaya bebas berenang dengan arah yang dapat berbelok-belok adalah ... .
   a. badan perenang menggeliat
   b. gerakan kaki kurang terarah
   c. ayunan kaki berpusat pada lutut
   d. ayunan tangan tidak seimbang
4. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas dimulai dari ... .
   a. lutut
   b. pangkal paha
   c. kaki
   d. pergelangan kaki
5. Pernapasan dalam renang gaya bebas dengan menggunakan ... .
   a. perut
   b. dada
   c. mulut
   d. hidung
6. Posisi tubuh pada saat melakukan renang gaya bebas adalah ... .
   a. bebas
   b. telentang
   c. telungkup
   d. miring
7. Cara mengambil napas dalam renang gaya bebas adalah dengan ... .
   a. memiringkan kepala
   b. tengadah
   c. mengangkat kepala
   d. naik turun
8. Gerakan kaki renang gaya dada diawali dengan ... .
   a. tarikan kedua tungkai kaki bawah ke atas
   b. kedua kaki digerakkan ke atas dan ke bawah
   c. lutut ditarik ke bawah
   d. kedua kaki dibuka selebar-lebarnya
9. Gerakan yang dilakukan setelah menekan air dalam renang gaya dada adalah ... .
   a. meluruskan tangan ke depan
   b. meluncur
   c. membuka kaki
   d. menyelam
10. Waktu yang tepat untuk mengembuskan udara ke dalam air pada renang gaya dada adalah saat ... .
    a. membuka lutut
    b. meluncur
    c. kepala menghadap ke air
    d. mengangkat kepala

11. Gerakan maju dalam renang gaya dada didapat dari gerakan ... .
    a. menekuk kaki
    b. meluruskan kaki
    c. membuka kaki
    d. menutup kaki
12. Pengambilan napas renang gaya dada pada saat kedua tangan ... .
    a. didorong ke depan
    b. menyatu di depan dada
    c. lurus ke depan
    d. ditarik ke samping bawah dagu
13. Berikut ini yang dimaksud dengan gerakan menarik dalam renang gaya dada adalah gerakan kedua lengan ke arah ... .
    a. samping
    b. depan
    c. atas
    d. bawah
14. Pengeluaran napas pada renang gaya dada dilakukan bersamaan dengan ... .
    a. kaki ditarik ke depan
    b. pengembalian lengan
    c. tangan mendayung
    d. tangan membuka ke samping
15. Posisi tangan pada saat meluncur dalam renang gaya dada adalah ...
    a. menggantung ke bawah
    b. menempel badan
    c. lurus, telapak tangan berhadapan
    d. lurus, telapak tangan terbuka

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Bagaimanakah gerakan kaki yang dilakukan perenang gaya bebas?
2. Sebutkan bentuk-bentuk latihan gerakan lengan renang gaya bebas!
3. Apakah yang dimaksud gerakan meluncur dalam olahraga renang?
4. Mengapa renang gaya dada sering juga disebut gaya katak?
5. Jelaskan sikap badan perenang ketika melakukan renang gaya dada!

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan renang berikut ini.

1. Mengapa renang gaya bebas merupakan esensi dari renang dan sering disebut sebagai renang sesungguhnya?
2. Apakah yang menjadi sumber daya dorong dalam renang gaya bebas?

Tugas Praktik

Coba kalian lakukan latihan gerakan kaki renang gaya dada di kolam renang dengan air setingggi dada. Coba kalian mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Kedua tangan berpegangan pada pinggiran kolam.
2. Kedua kaki ditekuk ke depan kemudian diluruskan ke belakang dengan memutar pergelangan kaki. Lakukan berulang-ulang hingga kalian mahir.
3. Kemudian, lakukan gerakan kaki dengan kedua tangan berpegangan pada pelampung.
4. Lakukan gerakan kaki dari pinggir kolam renang ke sisi lainnya.

Apakah kalian dapat bergerak maju di dalam air?

Berapa lama waktu yang kalian perlukan untuk sampai di sisi pinggir kolam lainnya?